

Mundhygiene

Sieben Tipps bei empfindlichen Zähnen

Unser Zahnexperte erklärt Ihnen, wie Sie sensible, schmerzempfindliche Zähne schützen und stärken können



Mit unseren Expertentipps können Sie wieder kräftig zubeißen

Wenn Heißes, Kaltes oder Süßes stechende Zahnschmerzen verursacht, ist es zunächst wichtig, die Ursache zu klären. Denn es könnte sich um behandlungsbedürftige Karies oder Parodontose handeln. In den meisten Fällen sind jedoch freiliegende Zahnhälse die Auslöser allen Übels. Zahnarzt Dr. Richard J. Meissen, ärztlicher Direktor der Kaiserberg Klinik in Duisburg, verrät was bei sensiblen Zähnen hilft:

1. So putzen Sie richtig:

Setzen Sie die Zahnbürste im 45 Grad-Winkel zum Zahnfleisch am und führen sie kleine, rüttelnde und sanfte Bewegungen aus. Putzen Sie nur mit leichtem Druck vom Zahnfleisch in Richtung der Kaufläche. Denn zu festes Schrubben kann dazu führen, dass der Zahnschmelz abgerieben wird und die Zähne noch empfindlicher werden.

2. Beim Putzen ist der richtige Zeitpunkt entscheidend:

"Direkt nach dem Essen sollten Sie auf das Zähneputzen verzichten. Denn durch säurehaltige Lebensmittel wird der Zahnschmelz weich und regelrecht weggeputzt. Besser: Etwa 30 Minuten mit dem Zähneputzen warten.", rät Meissen.

3. Verwenden Sie die richtige Zahnbürste:

Werfen Sie die harte Zahnbürste in den Müll und steigen auf eine Bürste mit mittelharten Borsten um. Da sich in der Zahnbürste schnell Bakterien ansammeln können, sollten Sie diese regelmäßig austauschen.

4. Auf die Zahncreme kommt es an:

"Verwenden Sie eine spezielle Zahncreme für empfindliche Zähne, am besten mit Aminofluorid-Gehalt. Spezielle Inhaltsstoffe in diesen Zahncremes ummanteln die Zahnhälse und reduzieren die Empfindlichkeit. Wichtig: Weißmacher Zahncremes sind bei empfindlichen Zähnen absolut tabu. Sie

MEHR ZUM THEMA BEI MEN'S HEALTH

Zahnpasta als Allzweckwaffe

Was tun bei Zahnschmerzen?

Zähne wieder flott machen

Gebissträger mit 40?

Nur Rauch-Stopp hilft gegen Parodontitis

So putzen Sie Ihre Zähne richtig

- enthalten oft starke Schleifkörper, die die Zähne angreifen können", sagt Meissen.
5. **Spülen nach dem Zähneputzen hilft:**
Meissen: "Eine spezielle Mundspülung für sensible Zähne kann die Schmerzempfindlichkeit herabsetzen. Achten Sie darauf, dass das Mundwasser fluoridhaltig ist, aber auf keinen Fall Alkohol enthält, denn das kann zusätzlich Schmerzen in der Mundhöhle verursachen."
 6. **Massieren Sie das Zahnfleisch:**
Massieren Sie täglich Ihr Zahnfleisch mit dem Finger oder der Zahnbürste mit kreisenden Bewegungen. Die Massage fördert die Durchblutung und stärkt das Zahnfleisch.
 7. **Wöchentlich Mineralisieren schützt:**
"Auch fluoridhaltige Gele vom Zahnarzt oder aus der Apotheke, die einmal wöchentlich wie eine Zahncreme angewendet werden, können die Überempfindlichkeit lindern. Der Zahnschmelz wird gehärtet und freiliegende Zahnhälse vor Karies geschützt", sagt Meissen.
 8. **Versiegeln und ummanteln:**
Bei starker Überempfindlichkeit kann der Zahnarzt die Zahnhälse mit Fluorid-Lack versiegeln oder die Zahnhälse mit Kunststoff ummanteln. Keilförmige Defekte können ebenfalls mit Kunststoff gefüllt werden. Beide Möglichkeiten können das Schmerzempfinden reduzieren und vor schützen vor Karies.

Erfahren Sie unserem Zahn-Guide mehr zu dem Thema Zähne. Außerdem verraten wir Ihnen, wie Sie Ihren schlechten Atem bekämpfen können.